

Meditationsanleitung

Körperhaltung:

Gerader Rücken, Kinn leicht eingezogen, Hände im Schoß übereinander, Daumen berühren sich (im Schneidersitz oder auf Stuhl, dann beide Füße auf Boden).

Atemmeditation:

Anfangs 3x bewusst tief ein und ausatmen, dann den Atem kommen und gehen lassen, ohne ihn zu beeinflussen, Atem an der Nasenspitze beobachten, Atemzüge zählen – ist man mit gedanklich abgeschweift, mit dem Zählen wieder von vorne beginnen (kann als eigenständige Meditation praktiziert werden, so lange wie man möchte; gut, wenn man 21 Atemzüge zählen kann).

Lichtmeditation:

Mit Atemmeditation beginnen;

Die Liebe zu Mutter Erde, zu allen Pflanzen, Lebewesen, den Flüssen, Seen und Ozeanen, den Wäldern, Vögeln und Bienen etc., in uns wachsen lassen und als Lichtkugel in unserem Herzen vorstellen.

Wir schicken diese Lichtkugel, diese Liebe durch unseren Körper nach unten zu Mutter Erde. Mutter Erde freut sich und schickt ihre Liebe zu uns zurück, als Licht, das unseren Körper von unten nach oben auffüllt, durch die Füße, die Beine, den Unterkörper, den Bauch, den Brustkorb, die Arme, die Schultern, den Hals und Nacken, den Kopf, bis wir ganz vom Licht und der Liebe von Mutter Erde aufgefüllt sind.

Nun lassen wir die Liebe zu Vater Himmel in uns wachsen, zu dem Weltall, der Sonne, dem Mond, den Sternen, zu allen geistigen Möglichkeiten, die in uns stecken, zu den geistigen Helfern etc. und stellen uns vor, dass diese Liebe sich auf Herzesebene als Lichtkugel sammelt und schicken diese Lichtkugel zu Vater Himmel. Vater Himmel freut sich und schickt seine Liebe in Form von Licht zu uns zurück. Unser Körper füllt sich von oben nach unten mit dem Licht und der Liebe von Vater Himmel, erst der Kopf, dann Nacken und Hals, die Schultern und Arme, der Oberkörper, der Brust- und Bauchraum, der Unterkörper, die Beine, bis zu den Füßen.

Wir sind uns bewusst, dass die Liebe von Mutter Erde und Vater Himmel unendlich ist und lassen deren Licht gleichzeitig weiter in uns strömen. Von unserer Herzesebene aus lassen wir diese unendliche Liebe nun nach außen strahlen.

Wir spüren, wie das Licht und die Liebe den Raum, in dem wir sitzen ausfüllt und zu allen Menschen in diesem Raum strahlt, sich mit deren Licht verbindet und weiter strahlt, das Gebäude mit Licht und Liebe füllt, die Nachbarschaft, den ganzen Ort in dem wir leben, das Bundesland, Deutschland, Europa und die ganze Welt mit Licht und Liebe füllt. Vielleicht denken wir an einzelne Menschen, die leiden oder unter schwierigen Bedingungen leben müssen und senden ihnen ganz besonders viel Liebe.

Wir halten diesen Zustand solange aufrecht, wie es für uns angenehm ist und wenden unsere Aufmerksamkeit mal der Liebe von Mutter Erde, die unaufhörlich in uns strömt, mal der Liebe von Vater Himmel zu, mal auf unser Herzzentrum, von dem alle Liebe nach außen strahlt, mal auf unsere nähere Umgebung und mal auf die ganze Welt.

Wenn wir das Gefühl haben, es ist genug, bedanken wir uns bei Mutter Erde und Vater Himmel, wir nehmen unsere Aufmerksamkeit aus dem Raum zurück in unseren Körper. Wir nehmen drei tiefe Atemzüge und kommen erfrischt und voller Liebe wieder im Hier und Jetzt an.